Ważna informacja dla użytkowników IPHONów - w oryginalnej aplikacji do plików tekstowych często ponoć ucina zdania i zmienia tekst bo wszystkie pliki , które wysyłam są zawsze w WORD więc jeśli problem występuje to trzeba sobie pobrać aplikacje dedykowaną „WORD „ w androidzie taki problem nie występuje .

!!!!!!!!!!!!!!!! WAŻNE INSTRUKCJE !!!!!!!!!!!!!!!!

PROSZĘ SIĘ ZAPOZNAĆ DOKŁADNIE ZANIM ZACZNIESZ WYSYŁAĆ PYTANIA BO TU JEST WSZYSTKO MEGA DOKŁADNIE OMÓWIONE

-GODZINY POSIŁKÓW

Godzinami posiłków z tabeli się nie sugeruj (to są orientacyjne przykłady) jedz jak masz możliwość , czas i przerwy , ważne aby w ciągu całego dnia – nocy (doby) zjeść wszystko to co w tabeli . Nie można też dopuszczać do sytuacji że połowę dnia nie jesz nic a potem nadrabiasz , średnio staraj się jeść co 3-4 h (aby organizm nie chodził głodny oraz żeby nadmiernie się nie przejadać) . Pamiętaj że ty masz dostosować wszystko pod swój TRYB DNIA , styl życia, wygode , odczucia organizmu , czas (TO TOBIE M BYĆ DOBRZE – TO TY ZNASZ SWOJE CIAŁO)

- KOLEJNOŚĆ POSIŁKÓW - TO SAMO TYCZY SIĘ GODZIN TRENINGÓW (TY USTAL POD SOD SIEBIE)

Kolejność posiłków możesz zamieniać dowolnie jesli sytuacja cię do tego zmusi , więc w ostateczności śniadanie możesz zjeść na kolacje , obiad na śniadanie , obiad na kolacje , kolacje na obiad itd.. Masz zwyczajnie w ciągu doby zjeśc wszystko co w tabeli

-PAMIĘTAJ że godziny posiłków oraz ich kolejność nie mają aż takiego znaczenia bo liczy się głównie bilans kaloryczny z danego dnia / kilku dni a finalnie suma tygodniowa

-ŚWIĘTA , URODZINY , URLOPY ITP.

Jeśli chodzi o święta , urodziny , wesela , imprezy okolicznościowe to wtedy nie

ma diety , nie ma liczenia kcal i pudełek bo nie możemy popadać w skrajności więc idziesz w gości czy u siebie jesteś to jesz normalnie to co wszyscy bez liczenia kcal i wyrzutów sumienia bo w jeden / dwa dni formy się nie zrobi i jej nie zepsuje a najwyżej po takich świetach złapiesz na kilka dni + 1-2 kg wody i wnet zejdzie i wszystko wróci do normy . Oczywiście takie okazje to nie jest przepustka do tego aby rzucić się na jedzenie i alko czy kolorowe napoje i jeść oraz pić pod korek bez opamiętania , wszystko powinno mieć zdrowy rozsądek wiec wtedy funkcjonujesz normalnie z umiarem a do diety i aktywności wracasz po świętach itp.

-WYPAD DO KNAJPY PLANOWANY LUB NIE

Jeśli trafi się niespodziewany wypad do knajpy , restauracji czy wpadną goście to możesz sobie pozwolić na jakieś odstępstwa ale na tyle na ile się da to starasz się wliczyć w bilans jakieś dodatkowe kalorie nieplanowane i jeśli np. wieczorem pojawi się nieplanowane wyjście a ty nei masz z czego już kalorii uciąć to oszacuj orientacyjnie ile kcal przekroczono i jeśli np. wieczorem wypijesz lub zjesz coś co da np. +500 kcal to w następne dni możesz to odrobić i np. przez 3 kolejne dni ucinasz codziennie z różnych posiłków jakąś pule kcal aby każdego dnia odrobić po +- 170 kcal wiec za 3 dni uzbierasz prawie 500 kcal które dołożone były wcześniej i dzieki temu bilans tygodniowy będzie wyrównany .

WSZYSTKO POWYŻSZE OMÓWIŁEM DOKŁADNIE W FILMIE NA DOLE Z LISTY – TYTUŁ TO – ILE POSIŁKÓW , GODZINY POSIŁKÓW – JAK SOBIE RADZIĆ W PRZYPADKU IMPREZ , WESEL , WYPADÓW WEEKENDOWYCH ITP.

- KIEDY I JAK WAŻYMY

Wszystko ważysz przed obróbką termiczna czyli SUROWE – chyba ze w przepisie posiłku jest inaczej (ugotowane lub smażone) to wtedy będzie to odpowiednie zaznaczone .

-Jabłko jak masz w tabeli 200g jest to jedno duże jabłko (w całości waga z ogryzkiem to około 230g) wiec bez ogryzka będzie około 200 jeśli jest 150 g to jest średnie i w całości będzie mieć wagę +-170g ,małe to 100g jeśli np. twój owoc (jabłko czy banan) waży 20-30 g więcej lub mniej niż podane w tabeli to nic się nie przejmuj tylko zjedz bo przecież nie odetniesz kawałka i nie wyrzucisz ale jak ma ktos zjesc nadmiar (domownik) to niech zje resztki ☺☺ i tak samo np. banan po ściągnięciu skórki ma 120 g a twój w tabeli 100 to zjedz 120 bo przecież nie odkroisz 20g i nie wyrzucisz (jak ma kto zjeść to niech zje ☺)

-Jeśli będzie w tabeli PIECZONE lub ugotowane UDKO Z KURCZAKA bez skóry i przy nim np. 180 g to ta waga tyczy się już upieczonego lub ugotowanego udka (samo mięso) więc oddzielasz samo mięso od kości , skór , chrząstek itp. a waga surowego udka w całości z kośćmi będzie wynosić +- 250 g (jednak udko pieczone jest sporadycznie w przepisach i zazwyczaj widnieje jak surowe)

PODMIANKI

-Mięsa możemy zamieniać ze sobą w taki sposób
a. Pierś z kurczaka na pierś z indyka i odwrotnie
b. Schab chudy na chudą wołowinę lub wątróbkę drobiową i odwrotnie wszystko
c. Tłuste mięsa jak łopatka tłusta na karkówkę i odwrotnie

-Ryby możemy zamieniać między sobą
a.(miruna z mintajem lub z dorszem lub z pstrągiem) mają bardzo zbliżone kcal i makro
b. Makrela wędzona na łososia wędzonego lub inną tłustą rybę
c. Tuńczyk jest chudy wiec można zamieniać na pierś z kurczaka /indyka lub inne bardzo chude mięsa

-OWOCE możesz zamieniać między sobą
(nie mieszaj bardziej kalorycznych z mniej kalorycznymi)

-Bardziej kaloryczne NP.(banan , jabłko , winogrono , gruszka, ananas , owoce z puszki w syropach)

-Mniej kaloryczne – NP. (truskawki , brzoskwinia surowa ,maliny , jagody , borówki , agrest , kiwi , pomarańcze , grejpfrut , porzeczki itp.)

W przypadku zamieniania produktów możesz wpisać w Google lub np. w aplikację FITATU i zobaczysz jaka kaloryczność danego produktu i finalnie kaloryczność podmienianych produktów powinna być zbliżona i np. jak nie masz ochoty na banana gdzie masz w tabeli 100g (+- 88kcal) to możesz zamienić np. na truskawki które mają w 100g +- 35 kcal więc wtedy możesz dać +- 250 g truskawek i taka zasadą kierujesz się zawsze jak coś chcesz podmieniać .

-Ziemniaki jak są w przepisach to możesz dowolnie przygotować (duszone , pieczone, gotowane czy jako frytki z piekarnika bez oleju lub z minimalna ilością oleju/oliwy do spryskania .(ziemniaki nie tracą dużo wagi podczas obróbki więc czy surowe czy gotowane można traktować tak samo)

-Jeśli jest wędlina w tabelach to zawsze jest wpisana jako SOPOCKA bo tak jest zapisana w programie do diet i to jest tylko nic nie znaczący przykład bo ciężko określić dokładnie ile kcal i jakie makro mają poszczególne wędliny więc w tabelach użyłem średniej , ale ty masz kupować wędlinę DOBREJ JAKOŚCI (z dobrym składem) ewentualnie zawsze też możesz zamiast kupnych wędlin zrobić samemu jakieś mięso , np. pierś lub schab przyprawiasz (marynujesz) i dusisz lub pieczesz a następnie w plastry i na pieczywo .

-Raz /dwa/trzy ☺ razy w tygodniu mogą pojawić się mniej zdrowe produkty dla odmiany żeby głowa nie wariowała (jakaś parówka ale tylko te najlepszej jakości , jakieś smażone kiełbaski z grilla lub patelni , itp. itd.) więc jesz bo

dieta to nie więzienie i nie polega na tym że trzeba sobie wszystkiego odmawiać jednak jeśli jakiś produkt z takich mniej zdrowych nie do końca ci pasuje to wtedy można samemu zamieniac na dowolny inny o podobnej kaloryczności

-MAŁE RÓŻNICE W GRAMATURZE
Jeśli np. w tabeli jest bułka 100g twoja bułka będzie ważyć 90 lub 110 g to nic się nie dzieje – jedz i tyle bo nie będziesz odkrawać kawałka pieczywa . Z każdym produktem mniej kalorycznym jest tak samo że różnica 10-20 g w jedna czy w druga strone to nie wiele - natomiast na takie różnice już nie można sobie pozwolić przy np. boczku , mięsach tłustych itp..

-Pieczywo jak kupujesz to staraj się z jak najkrótszym składem i jak najmniej przetworzone (JEST NAJZDROWSZE) .
Np. jak chleb żytni to zazwyczaj jest skład . Mąka żytnia 40% , mąka pszenna 50% reszta to woda drożdże , sól , Jak znajdziesz na zakwasie albo głownie żytni czy graham bez pszennej to jest rewelacja .Pieczywo możesz zamieniać dowolnie między sobą jak chodzi o ŻYTNIE CZY GRAHAM , możesz zmieniać bułki na chleb itp. Możesz zamieniać między sobą każde pieczywo , nawet to pszenne ale jednak trzeba wiedzieć najzdrowsze i najwięcej wartości odżywczym ma to lepsze jakościowe pełnoziarniste

-Masło jak jest w tabelach to tylko EXTRA 82-83 % , żadne Miksy ,margaryny itp

-Jeśli robisz jakieś jedzenie to możesz zrobić zbiorowo dla innych domowników ale musisz tak gotować czy smażyć czy dusić kawałki mięs aby później bez problemu odróżnić swój kawałek od reszty bo zazwyczaj ważymy wszystko przed obróbka a jednak podczas gotowania czy duszenia mięso się odkształca i zmienia się diametralnie (ja często swoje kroje w jakie całkowicie inne formy (np. długie paski) lub kroje plaster i w środku wycinam otwór jako znak rozpoznawczy .

-SOSY GOTOWE - Jeśli w jakimś daniu są sosy typu słodko kwaśny , boloński , chiński , meksykański itp. , a ty masz w przepisie np. 150g a słoik zawiera 500 ml to reszte ze słoika podziel na dwie części do małych pojemników i do zamrażalki (opisz naklejka) i kiedyś wykorzystasz lub zwyczajnie jak SA inni domownicy to im zrób to samo na obiad

-Jeśli w jakimś przepisie jest SZYNKA WOŁOWA to chodzi o normalne wołowe mięso surowe (NIE WĘDLINA) ALE U MNIE UWZGLEDNIONE JEST JAK NAJCHUDSZE więc w razie czego najlepszym zamiennikiem będzie pierś , inne wołowe mięso jak np. na gulasz czy bitki może mieć trochę wiecej kalorii ale nie dajmy się zwariować jak w skali tygodnia kilka razy coś będzie miało większy bilans

- Jaja jak są w tabeli wpisane to jest odpowiednik standardowych jajek rozmiar L średnio jedno jajo L = 60 g - więc jeśli w tabeli będzie taki zapis jak

poniżej to w polu ilość jest 120g więc są to 2 jaja L , jak będzie 180 g to 3 jaja   . (cyfrą w nawiasie 100g przy JAJA KURZE (100g) się nie sugeruj nigdy .

	ilość	kcal	białko [g]	węglowodany [g]	tłuszcze [g]
Jajo sadzone na bekonie godz. 8:00					
Jaja kurze (100g)	120 g	167.6	15	0.7	11.6

-koktajle i konsystencja oraz intensywnosć smaku

Jak robisz koktajle to pamiętaj że zawsze możesz sam sobie robić inną konsystencje dodając więcej wody . gdyż poprzez dodanie większej ilość rozpuszczalnika (wody/mleka/kefiru itp) mamy wpływ na gęstość oraz intensywność smaku koktajlu czy choćby innych sosów w różnych posiłkach .

-kremy i polewy na bazie odżywki

Jak będą jakieś kremy ,polewy czy masy jako dodatek do dań i trzeba użyć odzywki to rób zawsze zaczynając od mniejszej ilości płynu (mleko lub woda) zawsze łatwiej zrobić rzadszą z gęstej niż odwrotnie .Na polewy zazwyczaj daje się jakieś 20-30 ml płynu i wtedy jest fajna gęsta masa z odzywki

-ORZECHY I PODMIANKI

Jak sa orzechy włoskie to zawsze możesz zamieniać na inne dowolne jak np. (nerkowca, makadamia , brazylijskie , laskowe) mniej na ziemne bo te nie do końca mają dobre tłuszcze tym bardziej że w rozpiskach już SA w postaci masła orzechowego jednak pamiętaj że to że w przepisie jest maśło orzechowe z fistaszków nie znaczy że masz takie kupowac bo możesz kupić dowolne (z laskowych , z nerkowca , z migdałów czy z włoskich).

-MASŁA ORZECHOWE   OCZYWIŚCIE MOŻESZ STOSOWAĆ DOWOLNE MASŁA ORZECHOWE A NIE TYLKO Z FISTASZKÓW

Jak w tabeli jest masło orzechowe to kup dowolnej firmy ważne aby był w miarę optymalny skład bez dodatków (ja kupuje DZIKI ORZECH ze sklepu SFD bo ma super cene i skład , ale ty możesz kupić dowolnej firmy jak FELIX , GO ON lub z lidla albo biedronki dowolny produkt)

-Jeśli w daniu są uwzględnione wafle ryżowe to staraj się kupować naturalne bez dodatków (mogą być dowolnej firmy bo wszystkie mają zbliżone makro i kcal)

-Jak jest tuńczyk w puszcze w tabeli np. AMERIGO czy Graal to tym się nie sugeruj ty kup dowolnej firmy ważne aby był w sosie własnym lub w wodzie i w kawałkach a nie rozdrobniony . Ja w tabelkach zazwyczaj podaje wartość 120 g bo większość firm sprzedaje tuńczyka w takich puszkach że po odsączeniu waga mięsa to 120g

-PODMIANKI JOGURTÓW, MLEKA CZY KEFIRU JEŚLI W TWOIM KRAJU MASZ DO WYBORU TYLKO 1.5% LUB 3.2% TO OCZYWIŚCIE ZAMIENIASZ NA 1.5% BO NAJBLIŻEJ
Jak są podane jogurty czy śmietany lub twarogi PILOS czy Krasnystaw lub inna firma to tez się tym nie sugeruj bo ty możesz kupić z dowolnej firmy ważne aby był tłusty lub półtłusty lub 2% lub 18% (zależy co uwzględnione w tabeli)

-WARZYWA SEZONOWE/ LEKKIE DODATKI WARZYW/JARZYN
jak są w tabeli to zazwyczaj widnieje opis BUKIET 9 WARZYW , to wtedy samemu komponujesz dowolne Miksy , sałatki , dodatki na jakie masz ochotę , ważne aby były bez dodatków jakichś sosów na oleju czy majonezie (chyba że uwzględnione w tabeli)
Pod tą pozycje można podpiąć dowolne warzywa świeże (pomidor , ogórek , Salaty , cebula, papryki , rzodkiew itp. Itd.) dowolne ogórki kiszone/ korniszony , surówki ze słoika w zalewach octowych itd. . Wszystko co nie ma za dużo kalorii z dodatkowych sosów itp.
w przypadku warzyw lekkich i wymienionych wyżej przykładów możesz spokojnie dawać dwa razy więcej jeśli lubisz warzywa a szczególnie jak jest sezon , warzywa ww. mają bardzo mało kcal więc jak codziennie zjesz o 200 gram wiecej niż w tabelach to nic się nie stanie

- WARZYWA NA PATELNIE
Zawsze dajesz w tej samej gramaturze co w tabeli bo one zazwyczaj mają ziemniaki mrożone w składzie a one podbiją kalorie , jeśli jednak masz warzywa mrożone bez ziemniaków to możesz dać 2x gramaturę z tabeli

-Jeśli w jakimś przepisie jest CUKIER to możesz zawsze zamienić na miód , jakiś zamiennik , słodzik (ksylitol , Stewia ,itp.)
Tak małe ilości cukru w skali tygodnia że nie ma to większego znaczenia

- !!!!!!!!!!KAWA !!!!!!!!
jeśli pijesz kawy z mlekiem to niestety ale pasuje albo zrezygnowac i pić czarna (GORZKA CZARNA) albo zamienić mleko na jakiś odpowiednik 0kcal ☺ lub coś z minimalną ilością kcal i dać tylko dla efektu placebo żeby kawa była zabielana ponieważ średnio do kawy leje się 100-150 ml mleka a jeśli kto pije np. 3 kawy dziennie to można uzbierać 300-450 ml mleka a to sporo kcal które stworzą nadwyżkę więc albo rezygnujesz z mleka/ zamienników do kaw albo dajesz jak najmniejsze ilości żeby nie podbijac dodatkowo kcal lub zawsze możesz zamieniać i robić z mlekiem z koktajlu a koktajle wtedy na wodzie bo biorąc z nich mleko lub odpowiedni zamiennik (jogurt /kefir) możesz to dac do kawy a wodę do koktajlu . Lub jeśli nie weźmiesz z koktajlu a dodasz dodatkowe mleko do kaw (nie ma w tabeli wpisane) to musisz we własnym zakresie wyrównac bilans kaloryczny i wyliczyć sobie ile mleka do kaw w ciągu dnia użyte i ile z tego jest kcal wiec te kcal trzeba gdzieś uciąć z innych

posiłków aby dzienny bilans był wyrównany .

.Kawy PARZONKA jest znacznie zdrowsza jak przetworzone rozpuszczalne więc lepiej postawić na parzone , pij sobie zieloną herbatę itp. Jak lubisz bo sprzyja redukcji .

DODATKI W KUCHNI używaj różnych dodatków w kuchni jak:
-kurkumy , pieprzu , papryk ostrych , imbiru , cynamonu , ostrych przypraw bo sprzyjają redukcji.
PRZYPRAWY STOSUJ DOWOLNE (GOTOWE TYPU PRYMAT , KNORR LUB MOŻNA SAMEMU TWORZYĆ MIKSY) STOSUJ ILE POTRZEBUJESZ , SÓŁ OCZYWIŚCIE NORMALNIE W GRANICACH ROZSĄDKU ALE NIE TRZEBA SIĘ JEJ BAĆ BO JAK KTOŚ JE W MIARE ZDROWO I UNIKA PRZETOWRZONEGO SYFU GDZIE SOLI JEST CAŁA MASA TO TEJ SOLI WCALE NIE SPOŻYWA DUŻO NA CO DZIEŃ WIĘC TAK MOŻESZ SOLIĆ

-Jeśli gdzieś jest cukinia (poza sezonem) a np. ciężko ją już dostać lub jest droga(poza sezonem) to możesz zawsze zamienić np. na pieczarki , brokuły , kalafior . jakieś inne warzywa które uznasz ze pasują do danego posiłku lub zwyczajnie zrezygnować z cukinii i zamienników a zrobić dowolny posiłek z uwzględnieniem pozostałych produktów z tabeli (zachowując zbliżony bilans kaloryczny)

-Jeśli gdzieś jest przepis CUKINIA FASZEROWANA a nie znajdziesz cukinii to możesz kupić bakłażana lub w ogóle zrezygnować i zamiast cukinii dać np. ryż lub makaron i z tym zrobić mięso z sosem (przelicznik 10% wagi cukinia – np. cukinii jest 300g to daj 30g ryżu lub makaronu)

-W weekendy (TRZY POSIŁKI) aby skrócić czas stania przy garach są zazwyczaj tylko trzy główne posiłki natomiast pozostałe kalorie (POD WARUNKIEM ŻE JE MASZ) i makro dobijamy w ciągu dnia różnymi produktami która podjadamy w dowolnych momentach kiedy najdzie nas ochota w ciągu dnia . Więc jak zobaczysz punkt W CIĄGU DNIA to wtedy zjadasz te produkty o dowolnej godzinie w ciągu dnia kiedy masz ochote , możesz dodać między posiłkami lub do dowolnego posiłku , są to tzw zapychacze i uzupełniacze dodane do wyrównanie dziennego zapotrzebowania kcal i makro (na dobicie puli) .Jeśli w polu W CIĄGU DNIA jest sama odzywka białkowa to wtedy albo mieszasz z wodą albo dodajesz do innego jakiegoś posiłku jeśli pasuje , owoce zjadasz i dodajesz wtedy gdzie chcesz, oczywiście zajadasz tylko to i w takich ilosciach jak w tabeli podane , nieraz może się pojawić opcja BIG MILK i tutaj zjedz co tylko zechcesz , lody to tylko przykład i nim się nie sugeruj a ty kup co chcesz i zjedz lub wypij , do określenia kaloryczności tego co jesz sugeruj się informacjami na etykiecie lub posiłkuj się stroną WWW.ilewazy.pl LUB APLIKACJĄ DO LICZENIA KCAL TYPU FITATU ,WAŻNE aby to co dasz zamiast lodów BIG MILK miało tyle samo kcal ile w tabeli widac przy lodach WIĘC NIE PATRZYSZ NA GRAMATURĘ PRODUKTU A NA KALORIE !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

-WODA
Pamiętaj o piciu dużej ilości wody , miej zawsze przy sobie i żeby w ciągu dnia wypijać minimum +-2 l czystej wody a w dni treningowe więcej, ponadto dojdą jakieś kawy , herbaty itp. I warto by trzymać bilans płynów na dobę 2-3 litry – oczywiście drobna osoba wystarczy 2l ale ktoś z wagą 80+ powinien spożywać więcej płynów

-Warto zaopatrzyć się w dzbanek filtrujący i pić filtrowaną wodę z kranu – koszt jednego filtra to +- 20 ZŁ (2023ROK) zł a starcza na ILOŚĆ DO 300 l wody natomiast kupując zwykłą źródlaną wodę w sklepie za litr trzeba liczyć średnio 0.50 -0.80zł więc różnica kolosalna .

NAPOJE KOLOROWE , niezdroweg zakąski , podjadanie itp.
(Na co dzień nie licząc   słabszych chwil jak ulegniesz ☺ to zakaz stosowania KALORYCZNEGO kolorowego picia, soków , ciastek , chipsów , lodów itp. itd. Chyba że pojawia się jakiś oszukany posiłek to będzie on uwzględniony w tabeli np. w niedzielę czy od święta) raz w tygodniu będzie na odstresowanie wolne 200-300-500 kcal (TYCZY SIĘ GŁÓWNIE OSÓB, KTÓRE MAJĄ WIĘCEJ KCAL NIESTETY   ) na zachcianki i wtedy sobie możesz batona strzelić albo chipsy ☺ (w niedzielę do filmu po obiedzie) jednak tylko w przypadku gdy masz więcej kcal bo im bliżej końca redukcji tym mniej kcal wiec wtedy nie ma się co spodziewać oszukanych posiłków bo zwyczajnie szkoda kalorii na mało odżywcze posiłki

NAPOJE 0% - DODATKI JAK SOSY 0% ITP. OCZYWIŚCIE MOŻNA STOSOWAĆ i bardzo często ratują sytuacje na końcu redukcji gdy mamy ciągotki na słodkie ☺ oczywiście nie są za zdrowe ale na końcu redukcji można przymknąc oko

- Wszystko będę starał się pod każdym przepisem w miarę rozsądnie opisywać (na początku) bo po kilku tygodniach już sam/a podłapiesz dużo . W razie pytań , wątpliwości   zawsze pisz – odpiszę tak szybko jak dam radę .

!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!NIE BĄDŹ CAŁY CZAS WIĘŹNIEM MOICH PRZEPISÓW I BAW SIĘ DIETĄ , UCZ SIĘ SAMODZIELNOŚCI PODMIENIANIE CAŁYCH POSIŁKÓW !!!

PAMIĘTAJ że jeśli w rozpiskach znajdzie się jakiś posiłek który ci nie smakuje bo zawiera jakiś produkt którego nie lubisz , lub jeśli akurat nie masz jakiegoś produktu aby skomponować posiłek z tabeli to zawsze możesz taki posiłek ZAMIENIĆ , nie możesz też być więźniem rozpisek i raz na czas w granicach rozsądku możesz zamienić jakieś mniej lubiane posiłki .

PRZYKŁAD – jeśli posiłek którego nie chcesz ma w tabeli 520 kcal to zamiast tego dania możesz dac dowolny inny posiłek na jaki masz ochotę lub który lubisz (przepis z głowy lub z Internetu) jednak musisz oszacować kaloryczność nowego posiłku (Google) i wtedy może on mieć między 470 a 570 kcal bo różnica 50 kalorii na + lub – do posiłku który zamieniasz nie ma większego znaczenia . Makro też nie musi się dokładnie zgadzać w posiłku zamiennym bo najważniejsze są kalorie wiec na tym się skup gdy chcesz coś zamienić .

WĄTRÓBKA I JEJ PODMIANA - sporo osób nie lubi tego cennego produktu więc tu opisane jak sobie podmieniać !!

-Jeśli nie lubisz wątróbki albo jest u ciebie ciężko dostępna to pamiętaj że zawsze możesz zamienić we własnym zakresie   czyli zawsze zamieniasz na taką samą ilość schabu chudego lub wołowego chudego i reszta przepisu bez zmian , Jeśli w przepisie jest smalec a nie np. olej a nie masz smalcu lub nie lubisz to pamiętaj że zawsze możesz źródła tłuszczy zamieniać między sobą i wtedy smalec możesz zamienić na oliwe lub olej itp.
Wątróbkę możesz tez zamienić na pierś z kurczaka/indyka i dajesz taką samą ilość mięsa jednak są to chude mięsa i pasuje wyrównać poziom tłuszczu więc dodajesz 6ml więcej tłuszczu i jak masz w przepisie z wątróbką np. 8g smalcu to wtedy dodajesz 14-15 g smalcu lub tyle samo mililitrów oleju/oliwy bo smalec można dowolnie zamieniać z innymi źródłami tłuszczu

!!! KRÓTKIE PORADNIKI NA YOUTUBE !!

!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!OBOWIĄZKOWO PASUJE WSZYSTKIE FILMY OGLĄDNĄĆ - JEDNAK PIERWSZY TRZEBA ŻEBY UNIKNĄĆ DUŻYCH BŁĘDÓW   A DRUGI OD GÓRY WARTO ŻEBY MIEĆ WIEDZĘ DLACZEGO TAK A NIE INACZEJ TNIEMY KCAL   !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

DLACZEGO MUSI DOJADAĆ WSZYSTKO I DLACZEGO MUSIMY NA POCZATKU WCISKAĆ W SIEBIE JEDZENIE JEŚLI MAMY PROBLEM Z PRZEJEDZENIEM WSZYSTKIEGO
https://youtu.be/Az_PJ4YZClc

FILM GDZIE OMÓWIŁEM DWA NAJBARDZIEJ POPULARNE SPOSOBY PROWADZENIA REDUKCJI - WYJAŚNIŁEM TEŻ DLACZEGO WŁAŚNIE PODOPIECZNYCH PROWADZĘ

PIERWSZĄ METODĄ A DLACZEGO PÓŹNIEJ MOŻNA PRÓBOWAC DRUGIEJ METODY

https://youtu.be/c7dh0IkQ-5A?si=ijmrAOpyQ-B2urWP

KIEDY I ILE SCHUDNIESZ ? – CZY DA SIĘ ODPOWIEDZIEC NA TO PYTANIE?
https://youtu.be/Ymnl7yBvd_o

ILE POSIŁKÓW , GODZINY POSIŁKÓW – JAK SOBIE RADZIĆ W PRZYPADKU IMPREZ , WESEL , WYPADÓW WEEKENDOWYCH ITP.
https://youtu.be/_BdC407s9g4

JAK DOBIERAĆ OBCIAŻENIE I JAK PROGRESOWAĆ (omówiłem w filmiku dla początkujących)
https://youtu.be/Or4Gotjf2X8   CIĘŻARY I PROGRESOWANIE - ZAŁÓŻ SOBIE JAKIŚ DZIENNIK   LUB ŚCIAGNIJ JAKĄŚ APLIKACJE DO MONITOROWANIA PROGRESU Z CIEZARAMI ALE MOŻE TEŻ BYĆ DOWOLNY NOTATNIK TYPU WORD CZY ARKUSZ KALKULACYJNY   I NOTUJ SOBIE ORIENTACYJNIE JAKIE CIĘŻARY UŻYWASZ W POSZCZEGÓLNYCH ĆWICZENIACH I DZIĘKI TEMU BĘDZIE MOŻNA ZAOBSEROWAC JAK ZMIENIŁA SIĘ TWOJA SIŁA NA PRZESTRZENI KILKU TYGODNI/MIESIĘCY

CO MOŻE MIEĆ WPŁYW NA EFEKTY PRACY I DLACZEGO NIE KAŻDY OSIAGA SWOJE CELE (SŁABY PROGRES LUB JEGO BRAK)
https://youtu.be/YcaU7TMm7rk

JAK UTRZMAĆ WYPRACOWANE EFEKTY
https://youtu.be/yAB8je88uFQ

AKTYWNOŚĆ ZEWNĘTRZNA PODCZAS OKRESU GRZEWCZEGO (SMOG)
https://youtu.be/ceWL2EyLKu0

MAKRO CZY KALORIA ?? CO WAŻNEIJSZE?
https://youtu.be/CZublHOsalk

NADMIAR SKÓRY PO REDUKCJI – OBWISŁA SKÓRA – JAK SIĘ WSPOMAGAĆ
https://youtu.be/hnmlYFsVtHc

CZY DA SIĘ SPALAĆ TŁUSZCZ PUNKTOWO?
https://youtu.be/zDhRWSIMMpw

JAK MOŻNA PROWADZIĆ REDUKCJE (DWA NAJPOPULARNIEJSZE SCHEMATY)
https://youtu.be/c7dh0IkQ-5A

NAPADY PODJADANIA , NAPADY NA SŁODKIE – jak sobie radzić i co może na to wpływać
https://youtu.be/TLMGvCrsGTA

-Pamiętaj że wszystko już zależy tylko od ciebie - ja swoje zrobiłem i teraz to jest w twoich rękach - ja nawet jak stanę na rzęsach a ty będziesz robić odskoki od diety czy treningów to efekty będą słabe – a my tego nie chcemy :)

Mi zależy na dobrym efekcie bo wyznaje zasadę że zadowolony klient to następny klient więc z mojej strony jest zawsze pełne zaangażowanie (ale musimy współpracować) pamiętaj tez że mogą pojawić się zastoje, jakieś małe niepowodzenia chwilowe, zdarzenia losowe , nie można się spieszyć i trzeba dac sobie czas bo to nie wyścig . Mamy założone cele i skupiamy się aby je zrealizować ..

Jak chodzi o napoje zero to można pić ale z umiarem lub np. jako ratunek gdy mamy napady na słodkie w kryzysowych sytuacjach To taka COLA może , żadnych energetyków (chyba że ZERO) bo klasyczne to bomby kaloryczne więc zwyczajnie szkoda kalorii z jedzenia tracić na chemiczne napoje jednak jak już się trafi to wlicz w bilans , jak do drinka okazjonalnie ma coś wpaść to bazuj na produktach zero .

GODZINY do kontaktu

PN – PT **7.00 -17.00** - Staram się odpowiadać dość szybko jednak proszę też zrozumieć że mam treningi własne lub z klientami , szkolenia , wyjazdy itp. Więc jeśli nie dam rady odpowiedzieć z miejsca to zrobię to tak szybko jak tylko się da . Nigdy nie zdarzyła mi się sytuacja żebym nie odpowiedział w tym samym dniu

Sobota – Od 8.00 do 11.00 siedzę na telefonie poza jakimś godzinnym wyjściem do sklepu czy ewentualnym jakimś spotkaniem rodzinnym itp. Itd. Po ustalonych godzinach do kontaktu NIE ODPOWIADAM ale myślę że jest to oczywiste ☺

Niedziela i ważniejsze święta – **Nie pracuje** - Szanujmy własne życie prywatne więc jak nie musisz nic naprawdę bardzo pilnego i wytrzymasz do następnego dnia to będzie miło ☺

NOWE ROZPISKI na kolejny tydzień wysyłam alfabetycznie w środy oraz czwartki I piątki jednak czasem mogę wysłać tez winne dni jeśli np. w trakcie wypadnie jakieś święto . Na wysyłanie rozpisek mam cały dzień więc mogę słać o 7 rano lub o 13stej ale może być 19 , wiec wiedz że jeśli nie otrzymasz nowej rozpiski do godziny 20.00 w piątek masz sygnalizowac bo nieraz Messenger miał awarie i pliki nie dotarły.

DZIENNIKI ZAKŁADAMY ZAWSZE W NIEDZIELĘ RANO (NIEDZIELA PRZED STARTEM) - podsyłasz mi obwody i wagę startową , w niedzielę nie pracuje ale kliknę kciuka jak otrzymam żeby było wiadomo że założony dziennik

RAPORTY, opieka i prowadzenie są TYLKO dla pełnych pakietów czyli tych za 230 zł (oraz 350 zł dla pakietu dla PAR) :

Raporty robimy zawsze w NIEDZIELE od 19.00 do PONIEDZIAŁKU RANO / DO 10.00 tzn ty sobie przygotowujesz raport w niedzielę a w poniedziałek wysyłasz z rana (może być nawet w nocy z niedzieli na poniedziałek lub w poniedziałek o 6 rano a ja przeanalizuje w godzinach pracy)

WAŻNE !!! RAPORTY PODSUMOWUJĄCE KAŻDY MIESIĄC (CO 4 TYGODNIE) **ROBIMY W PIĄTKI LUB SOBOTY do godziny 10.00** .JEDNAK WTEDY ZAWSZE INFORMUJE WYSYŁAJĄC WCZEŚNIEJ ROZPISKĘ NA KOLEJNY TYDZIEŃ - WIĘC WYJĄTKOWO TYLKO TAKIE RAPORTY MOGĄ BYĆ W INNE DNI NIŻ PONIEDZAŁEK

!!!!!!!PROSZĘ MI NIE WYSYŁAĆ RAPORTÓW W NIEDZIELE W CIĄGU DNIA --- JEŚLI JUŻ KTOŚ CHCE WYSŁAĆ RAPORT W NIEDZIELĘ BO W PONIEDZIAŁEK NIE MA JAK TO DOPIERO PO 19STEJ GODZINIE .. Z racji że raporty otwieram w kolejności w jakiej zostały przesłane wiec może być tak ze ty mi wyślesz raport o 9 rano a ja dopiero dojdę do twojego raportu o 13-14stej i wtedy odpowiem bo w pierwszej kolejności obsłużę raporty wysyłane wcześniej, wiec w dniu raportów odpowiedz może być później niż na co dzień jak odpowiadam .

WAŻNE - RAPORTY WYSŁANE Z POŚLIZGIEM POZA GODZINAMI mogą nie być obsłużone, natomiast wysłane W INNE DNI NIE BĘDĄ w ogóle OBSŁUŻONE W TYM KONKRETNYM TYGODNIU raportowym - laptop z dziennikami klientów jest dla mnie tak cenny że nigdy nie wynosze go nawet z biura a co dopiero poza dom więc tylko mam do niego dostęp w godzinach wyżej opisanych a następnie jak wychodzę na zajęcia do klubów to już nie mam laptopa z dziennikami

W raportach uwzględniamy : PROSZĘ O KRÓTKO ZWIĘŹLE BEZ SZCZEGÓLNEGO DUŻEGO ROZPISYWANIA SIĘ ponieważ te główne miesięczne raporty są od większej analizy a te szczątkowe co tydzień to tylko w celu zebrania podstawowych informacji

Krótkie sprawozdanie zawierają TYLKO TE INFORMACJE

1.Oszustwa , podjadania A JAK BYŁY TO CO I ILE
2.Niewykonane treningi (ile i jakie)
3.Dolegliwości , dyskomfort , dziwne odczucia , samopoczucie
4.Okres (jeśli jesteś w okolicy)
5.Waga ze środy LUB CZWARTKU na czczo i z niedzieli/ LUB PONIEDZIAŁKU
(zapisujesz sobie w środku tygodnia pomiar np. w telefonie lub w notatniku i podajesz w poniedziałek przy raporcie LUB JAK NIE MASZ MOŻLIWOSCI WYSŁAĆ RAPORTU W PONIEDZIAŁEK RANO TO TAK JAK WYŻEJ OPISAŁEM MOŻESZ TO ZROBIĆ JUŻ W NIEDZIELE ALE PO 19STEJ DOPIERO I MOŻESZ SŁAĆ NAWET O 23.00 LUB 4 W NOCY BO TEL WYCISZONY)

!!!!!!!!!!!!!!!!!!PROSZĘ MI NIE WYSYŁAĆ OBWODÓW CO TYDZIEŃ !!!!!!!!!!! OBWODY TYLKO CO 4 TYGODNIE

ZDJĘCIA ORAZ OBWODY kontrolujemy tylko co 4 tygodnie więc nie ma potrzeby robić tego co tydzień bo i tak nie będę brał tego pod uwagę więc nie wysyłać .

RAPORTY ROBIMY TYLKO NA MESSENGER (NIE NA MAILA) więc posyłasz mi na Messenger wszystkie informacje, pomiary , zdjęcia – chodzi o to ze mam ciągłość korespondencji w jednym miejscu a jak część na Messenger a część na mailu to robi się bałagan .

!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!PROSZĘ NIE WYSYŁAĆ RAPORTÓW W PLIKACH czy zdjęciach KARTKI TYLKO I WYŁĄCZNIE JAKO WIADOMOŚĆ TEKSTOWA Z WW. INFORMACJAMI , PROSZĘ MI NIE WYSYŁAĆ KUMULACJI WAG Z WIELU TYGODNIU (TYCZY SIĘ OSÓB NA DŁUŻSZEJ WSPÓŁPRACY) JA MUSZĘ MIEĆ WAGĘ LUB OBWODY TYLKO Z DANEGO TYGODNIA RAPORTOWEGO BO JAK ZA DUŻO CYFR W WIADOMOSCI TO MOŻE DOCHODZIĆ DO POMYŁEK!!! messenger od jakiegoś czasu wprowadził zmiany i pliki często traca ważność i nie mam już nigdy podglądu do takiego raportu a jak jest napisane w wiadomości to i po latach widzę

ZAPRASZAMY DO PRYWATNEJ GRUPY ATP (Anna Tomasz Palej) KSZTAŁTOWANIE

SYLWETKI BEZ ŚCIEMY gdzie będziesz mieć dostęp do sporej ilości konkretnej wiedzy i ciekawych materiałów , grupa dopiero się rozwija wiec z czasem miejmy nadzieje że będzie jedną z lepszych o tej tematyce bo tworzona jest przez ludzi z pasją ☺
https://www.facebook.com/groups/209967081055551 (skopiuj link do wyszukiwarki)

!!!!!!!!!!!! WAŻNE !!!!!!!!!!!! PRAWA AUTORSKIE

Dane firmy
Nazwa: Trener Personalny Tomasz Palej
NIP: 8681785198
REGON: 120456661
32-700 BOCHNIA

!!!!!!!!!!!!!!!BARDZO WAŻNE - W MYŚL ZASADY PRZEZORNY ZAWSZE UBEZPIECZONY - !!!!!!!!!!!!!!!!

GDYBY KIEDYKOLWIEK MOJE KONTA SOCIALMEDIA ZOSTAŁY SKRADZIONE LUB ZABLOKOWANE TO PAMIĘTAJ ABY PO PLANY ORAZ WSZELKIE INFORMACJE ODZYWAĆ SIĘ TUTAJ :

1. KONTO MOJEJ ŻONY --
https://www.facebook.com/profile.php?id=100020425775021

2. FIRMOWY ADRES EMAIL --
trenertomaszpalej@gmail.com

PONIEDZIAŁEK

Dziennik żywieniowy	ilość	kcal	białko [g]	węglowodany [g]	tłuszcze [g]
OWSIANKA godz. 8:00					
Płatki owsiane górskie ekstra	60 g	216.2	7.2	36.7	4.5
Mleko Łaciate 2% - Mlekpol	200 g	99.2	6.4	9.4	4
Orzechy włoskie	20 g	131.7	3	0.5	13
SFD Wpc Protein Plus V2	10 g	36.7	8	0.5	0.3
		483.8	24.6	47.1	21.8
Pierś i feta (sałatka) godz. 12:00					
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	100 g	97.2	21.6	0	1.2
Ser typu Feta	50 g	107.8	8.6	0.5	8
Oliwki zielone - Baresa (Lidl)	40 g	62.8	0.4	0	6.8
Chleb żytni pełnoziarnisty	70 g	164.2	4.7	33.5	1.3
Bukiet 9 warzyw	100 g	34.8	2.2	5.6	0.4
		466.8	37.5	39.6	17.7
UDKO PIECZONE/Gotowane itp godz. 16:00					
Udko pieczone z kurczaka bez skóry	140 g	241.1	29.4	0	13.7
ziemniaki	200 g	153.8	4	34	0.2
Bukiet 9 warzyw	100 g	34.8	2.2	5.6	0.4
		429.7	35.6	39.6	14.3
KOKTAJL godz. 20:00					
Jogurt naturalny 2%	150 g	89.3	6.6	9.3	2.9
SFD Wpc Protein Plus V2	20 g	73.4	16	1	0.6
Banan	130 g	122.6	1.3	28.5	0.4
Wafle ryżowe naturalne	30 g	117.3	2.7	24.6	0.9
Masło orzechowe - Sante	20 g	126.6	5.6	2.2	10.6
		529.2	32.2	65.6	15.4
W CIĄGU DNIA godz. 21:00					
Jabłko	200 g	92	0.8	20.4	0.8
		92.0	0.8	20.4	0.8

DOSTARCZONO:	2 001,5 kcal	białko: 130,7 g	węglowodany: 212,3 g	tłuszcze: 70,0 g
POZOSTAŁO:	-3,5 kcal	białko: 1,3 g	węglowodany: -2,3 g	tłuszcze: 0,0 g
ZAPOTRZEBOWANIE:	1 998,0 kcal	białko: 132,0 g	węglowodany: 210,0 g	tłuszcze: 70,0 g

1.OWSIANKA -
Płatki owsiane górskie ekstra lub zamiennie (ŻYTNIE , JĘCZMIENNE, orkiszowe ITP.) lub miks – wsypujemy do miski –. Dosypujemy inne wymienione składniki . Owoce jeśli są uwzględnione możemy zamieniać według instrukcji podanych na pierwszej rozpisce z początku współpracy .

Jeśli w posiłku uwzględniona jest odżywka białkowa to najpierw wlewamy mleko potem dosypujemy odżywkę i dokładnie mieszamy a dopiero później dodajemy inne składniki (w innej kolejności może być problem z rozpuszczeniem się odżywki) .
Możesz jeść na zimno , na ciepło , zalać wcześniej i poczekać Az płatki zmiękną lub zjeść od razu , można grzać w mikrofali bez obaw .

Cynamon jest fajnym dodatkiem więc wedle uznania – może być szczypta , może być 1 g a może nie być wcale jak nie lubisz

2.PIERŚ I FETA -
Warzywa daj w takiej ilości jaka ci odpowiada (bez ograniczeń)

mieszanka sałat (można kupić gotową) a można zrobić samemu z kilku salat lub zwyczajnie użyć jednej dowolnej (najlepiej smakuje lodowa), pomidor , ogórek świeży , papryki różne
(ilości poszczególnych warzyw wedle uznania)dodaj szpinaku w liściach (opcja więc nie jest konieczny żeby specjalnie nie kupować)
ser feta dowolnej firmy
oliwki zielone marynowane (opcja więc jeśli nie lubisz możesz nie dać lub zamienić na coś innego)
słonecznik suszony (jeśli w tabeli)
sos sałatkowy grecki gotowy z proszku lub (podobną mieszankę ziół można zrobić samemu- koperek, czosnek, ocet balsamiczny (może być a nie musi) i łyżeczka oliwy z oliwek)
pieczywo

wszystko kroimy w małą kostkę
na patelni dusimy pierś (na minimalnym ogniu aby nie przywarła , można trochę podlać wodą , gdy mięso będzie gotowe ściągamy pokrywkę i dokładamy pokrojone pieczywo w kostkę i wszystko razem obsmażamy aby mięso się zarumieniło i powstały grzanki z pieczywa .

Składniki przekładamy do miski mieszamy i polewamy wykonanym przez nas wcześniej sosem .I gotowe. (grzanki można zrobić osobno i dodawać stopniowo aby nie namokły od sosu jeśli nie dasz rady zjeść zaraz po przygotowaniu (jak kto lubi)

3.UDKO PIECZONE -
Waga podana jest już po obróbce więc waga surowego w całości to +- 200 (małe/średnie udko)
Przygotuj w dowolny sposób (piekarnik, patelnia , woreczek , duszone , gotowane) - Przyprawy dowolne pod siebie – oczywiście możesz używać gotowych mieszanek typu prymat itp. Podawaj z dodatkami z tabeli , dodatek warzywny dowolny jaki lubisz (ilość dowolna)

4.KOKTAJL-
Produkty z tabeli do pojemnika i blendujemy (owoce można zamieniać tak jak było podane na pierwszej stronie startowej z ważnymi informacjami)   .Jeśli w koktajlu jest uwzględniona dana ilość jogurtu lub mleka a ty chcesz mieć więcej koktajlu objętościowo lub jest za gęsty to oczywiście możesz dolać odpowiednią ilość wody wedle uznania .Jeśli w koktajlu jest uwzględniony twaróg pilos czy mleko łaciate czy jogurt jakiejś firmy to pamiętaj że firma może być dowolna a jedynie ważne żeby twaróg był np. tłusty lub półtłusty (zależy jaki uwzględniony) mleko 2% i jogurt np. 2%

Jeśli do koktajlu są uwzględnione wafle ryżowe to są one dowolnej firmy i dodajesz jako zagryzkę na podbicie węgli , jeśli jest uwzględnione masło orzechowe to dajesz dowolnej firmy ,najlepsze jak chodzi o sklad to GO ON lub SANTE lub dziki orzech dostępny w sklepie WWW.sfd.pl

5.W CIĄGU DNIA -
Jabłko duże - waga z ogryzkiem +- 250g

WTOREK



Dziennik żywieniowy



	ilość	kcal	białko [g]	węglowodany [g]	tłuszcze [g]
JAJECZNICA godz. 8:00					
Jaja kurze (100g)	120 g	167.6	15	0.7	11.6
Masło extra	10 g	74.8	0.1	0.1	8.3
Chleb żytni pełnoziarnisty	60 g	140.8	4	28.7	1.1
Bukiet 9 warzyw	100 g	34.8	2.2	5.6	0.4
		418.0	21.3	35.1	21.4
PIERŚ Z WARZYWAMI godz. 12:00					
Kurczak pierś	160 g	177.6	33.6	0	4.8
Oliwa z oliwek	8 g	71.8	0	0	8
Warzywa na patelnię - Biedronka	200 g	124.8	4	20	3.2
Ryż biały	50 g	169.8	3.4	38.3	0.4
		544.0	41.0	58.3	16.4
MAKARON Z SEREM NA SÅ... godz. 16:00					
Makaron świderki - Lubella	70 g	229.6	9.1	48.3	0
Twaróg tłusty - Pilos	150 g	263.6	26.6	5.3	15.2
Masło extra	10 g	74.8	0.1	0.1	8.3
Cukier	10 g	40	0	10	0
		608.0	35.8	63.7	23.5
KOKTAJL godz. 20:00					
Mleko Łaciate 2% - Mlekpol	200 g	99.2	6.4	9.4	4
SFD Wpc Protein Plus V2	30 g	110.1	24	1.5	0.9
Pomarańcza	100 g	43.4	0.9	9.5	0.2
Banan	150 g	141.5	1.5	32.9	0.5
Wiórki kokosowe	5 g	30.8	0.3	0.3	3.2
		425.0	33.1	53.6	8.8

DOSTARCZONO:	1 995,0 kcal	białko: 131,2 g	węglowodany: 210,7 g	tłuszcze: 70,1 g
POZOSTAŁO:	3,0 kcal	białko: 0,8 g	węglowodany: -0,7 g	tłuszcze: -0,1 g
ZAPOTRZEBOWANIE:	1 998,0 kcal	białko: 132,0 g	węglowodany: 210,0 g	tłuszcze: 70,0 g

1.JAJECZNICA -
Jajecznice robimy według klasycznego przepisu – jeśli w tabeli jest podana większa ilość masła to możemy część dać jako bazę na patelnie a część na pieczywo , jeśli uwzględniona jest jajecznica na bekonie i do tego masło to bekon na patelnie a masło na pieczywo . Jeśli natomiast nie ma masła to dajesz tylko minimalną ilość tak aby nie przywarła jajecznica do patelni.
Jeśli preferujesz jakieś warzywa po lub do jajecznicy (na osobnym talerzyku) to włącz je bo warzyw nigdy dość .
Jajecznice możesz oczywiście zamienić na jaja sadzone , jaja na miękko , na twardo .Masz wolną rękę

2.PIERŚ Z WARZYWAMI -
Mięso uwzględnione w tabeli kroisz w drobną kostkę lub w paski lub robisz w dowolnej odpowiedniej dla ciebie formie , dodajesz na patelnie wraz z warzywami (firma mrożonki dowolna – biedronka to tylko przykład) możesz też śmiało dawać dowolne swoje kompozycje ze świeżych warzyw , doprawiamy pod siebie jak chcemy i pod przykryciem dusimy aż wszystko się rozmrozi i będzie wstępnie gotowe .Następnie ściągamy pokrywkę aby nadmiar wody odparował oraz aby wszystko ładnie się podsmażyło (jeśli lubisz) . Na sam koniec podlewamy oliwa z oliwek lub olejem rzepakowym z pierwszego tłoczenia (zależy co w tabeli uwzględnione) dodajemy ryż , makaron lub kasze (zależy co uwzględnione w tabeli) mieszamy i gotowe .
Kasza jeśli uwzględniona to możesz dać dowolną jaką lubisz , jeśli w tabeli jest ryż to może być dowolny a makaron jednak lepiej jak razowy żytni (pastani , penne) niż pszenny

3.MAKARON Z SEREM -
Makaron (ciemny lub klasyczny pszenny) dowolna forma (swiderki , wstążki , rurki itp.) ugotuj w osolonej wodzie , odcedź i jeśli uwzględnione masło w tabeli to   dodaj bezpośrednio na makaron i się roztopi lub osobno rozpuść w jakimś rondelku itp. . posyp twarogiem skruszonym lub startym na tarce (twaróg dowolnej firmy ale ważne aby był tłusty) , posyp cukrem lub jak nie używasz to dowolnym słodzikiem

4.KOKTAJL-

ŚRODA

SFD — Dziennik żywieniowy — PoTreningu.pl

	ilość	kcal	białko [g]	węglowodany [g]	tłuszcze [g]
KANAPKI godz. 8:00					
Chleb żytni pełnoziarnisty	70 g	164.2	4.7	33.5	1.3
Ser Gouda - Mlekovita	40 g	133.6	10	0	10.4
Polędwica sopocka	40 g	65.8	8	0.4	3.6
Bukiet 9 warzyw	100 g	34.8	2.2	5.6	0.4
		398.4	24.9	39.5	15.7
MAKARON Z TUŃCZYKIEM godz. 12:00					
Makaron Premium - Świderki 100% duru...	70 g	234	8.8	49.3	0.2
Tuńczyk kawałki w sosie własnym - MK	120 g	123	27.2	0	1.6
Szpinak	100 g	12.7	2.1	0.4	0.3
Czosnek	20 g	25.1	1.1	5	0.1
Koncentrat pomidorowy 30%	5 g	4.6	0.3	0.7	0.1
Oliwa z oliwek	10 g	89.7	0	0	10
		489.1	39.5	55.4	12.3
MIELONE / Sznycle godz. 16:00					
Bułka tarta	15 g	51.3	1.5	10.7	0.3
Jaja kurze (100g)	60 g	83.8	7.5	0.4	5.8
Mąka pszenna typ 450	10 g	34.6	1	7.4	0.1
Ziemniaki ugotowane	150 g	122.6	2.9	27.5	0.2
Ogórki kiszone	100 g	12.5	1	1.9	0.1
Schab świeży bez kości	170 g	295.8	35.7	0	17
Olej rzepakowy tłoczony na zimno	13 g	117	0	0	13
		717.6	49.6	47.9	36.5
KOKTAJL godz. 20:00					
Mleko Łaciate 2% - Mlekpol	200 g	99.2	6.4	9.4	4
SFD Wpc Protein Plus V2	20 g	73.4	16	1	0.6
Banan	150 g	141.5	1.5	32.9	0.5
Wafle ryżowe naturalne	20 g	78.2	1.8	16.4	0.6
		392.3	25.7	59.7	5.7

DOSTARCZONO:	1 997,4 kcal	białko: 139,7 g	węglowodany: 202,5 g	tłuszcze: 70,2 g
POZOSTAŁO:	0,6 kcal	białko: -7,7 g	węglowodany: 7,5 g	tłuszcze: -0,2 g
ZAPOTRZEBOWANIE:	1 998,0 kcal	białko: 132,0 g	węglowodany: 210,0 g	tłuszcze: 70,0 g

1.KANAPKI -
pieczywo uwzględnione w tabeli (graham możesz zamieniać z żytnim i odwrotnie – ważne aby pieczywo było pewne i z dobrym składem).Pieczywo smarujesz masłem (jeśli uwzględnione w tabeli) , nakładasz dodatki uwzględnione w tabeli (jeśli jest ser to jak najlepszej jakości a nie żaden sero podobny twór , jeśli w tabeli jest wędlina i jest jako SOPOCKA to ty się nie sugeruj nazwą bo to przykład a daj taką wędlinę na jaką masz ochotę ale ważne aby była dobrej jakości) jaja jak uwzględnione w tabeli to na twardo i na kanapki ,dodatki warzywne jako

dodatek bez ograniczeń jak chodzi o ilość i rodzaj więc sobie warzyw nie żałuj .

2.MAKARON Z TUŃCZYKIEM -
Tuńczyk może być dowolnej firmy (byle kawałki a nie rozdrobniony oraz w sosie własnym) Gotujemy makaron a w międzyczasie robimy cały farsz. Na patelnię dajemy oliwę lub olej rzepakowy (zależy co uwzględnione) i podgrzewamy , siekamy bardzo drobno2- 3 ząbki czosnku (lub zgniatamy praską)   siekamy bardzo drobno cebule (mała cała lub połowa dużej) , dajemy na rozgrzaną oliwę i dokładamy też szpinak (pod siebie , to jest opcja wiec jak nie masz to nie musi być) (ja daje brykiet mrożony dla jednej osoby w ilości 4 kostki) można dać w liściach ale trzeba posiekać .Jak wszystko się podpiecze i woda odparuje dodajemy koncentrat pomidorowy (mała łyżeczka żeby smak nie był zbyt intensywny) lub jak nie mamy koncentratu to można dodać pomidory surowe (ale wczesnej ze szpinakiem żeby woda odparowała) lub nie dać wcale i też będzie smaczne . Na sam koniec dodajemy całego tuńczyka bez wody , wszystko podsmażamy i przyprawiamy solą i pieprzem pod siebie . Dosypujemy makaron gotowany w osolonej wodzie wszystko mieszając.

3.MIELONE-
Mięso uwzględnione w tabeli mielisz samemu lub kupujesz zmielone w sklepie (tylko mielone na twoich oczach bo wszystkie mięsa typu garmażeryjnego to syf)

Doprawiasz pod siebie i robisz klasyczne mielone kotlety według własnego przepisu , jako dodatek używasz jaja , mąki czy bułki tartej i daj tych składników tyle aby zrobić dobre mielone ale z umiarem,(wartości w tabeli są szacunkowe i się nimi nie przejmuj , jak wyjdzie ci mąki czy bułki tartej 5/10g więcej to nic się nie stanie).**Jeśli w tabeli nie ma uwzględnionego oleju / smalcu to daj minimalną ilość jaką potrzebujesz do obsmażenia .**Podajesz z dodatkami uwzględnionymi w tabeli .

4.KOKTAJL-

CZWARTEK



Dziennik żywieniowy



	ilość	kcal	białko [g]	węglowodany [g]	tłuszcze [g]
TWARÓG Z WARZYWAMI godz. 8:00					
Twaróg tłusty - Pilos	150 g	263.6	26.6	5.3	15.2
Chleb żytni pełnoziarnisty	50 g	117.3	3.4	24	0.9
Masło extra	10 g	74.8	0.1	0.1	8.3
Bukiet 9 warzyw	100 g	34.8	2.2	5.6	0.4
		490.5	32.3	35.0	24.8
INDYK Z WARZYWAMI godz. 12:00					
Indyk pierś	150 g	127.5	28.5	0	1.5
Kasza jęczmienna perłowa	50 g	161.5	3.5	34.5	1.1
Oliwa z oliwek	5 g	44.9	0	0	5
Warzywa na patelnię - Biedronka	200 g	124.8	4	20	3.2
		458.7	36.0	54.5	10.8
Pasta Jajeczna godz. 16:00					
Jaja kurze (100g)	120 g	167.6	15	0.7	11.6
Ser Gouda - Mlekovita	30 g	100.2	7.5	0	7.8
Ogórki kiszone	50 g	6.3	0.5	1	0.1
Musztarda	15 g	24.3	0.9	3.1	1
Chleb żytni pełnoziarnisty	60 g	140.8	4	28.7	1.1
		439.2	27.9	33.5	21.6
KOKTAJL godz. 20:00					
Kefir 2%	150 g	74.9	5.3	7.1	2.9
SFD Wpc Protein Plus V2	30 g	110.1	24	1.5	0.9
Pomarańcza	200 g	86.8	1.8	19	0.4
Banan	110 g	103.7	1.1	24.1	0.3
Wiórki kokosowe	10 g	61.5	0.6	0.6	6.3
Wafle ryżowe naturalne	20 g	78.2	1.8	16.4	0.6
		515.2	34.6	68.7	11.4
W CIĄGU DNIA godz. 21:00					
Jabłko	200 g	92	0.8	20.4	0.8
		92.0	0.8	20.4	0.8

DOSTARCZONO:	1 995,6 kcal	białko: 131,6 g	węglowodany: 212,1 g	tłuszcze: 69,4 g
POZOSTAŁO:	2,4 kcal	białko: 0,4 g	węglowodany: -2,1 g	tłuszcze: 0,6 g
ZAPOTRZEBOWANIE:	1 998,0 kcal	białko: 132,0 g	węglowodany: 210,0 g	tłuszcze: 70,0 g

1.TWARÓG Z WARZYWAMI -

Twaróg do miseczki , przyprawy wedle uznania , warzywa jakie mamy i jakie lubimy (wiosenne – pomidor, rzodkiew, papryka, ogórek , cebula, szczypiorek itp.) – kroimy w drobna kostkę i robimy twarożek z warzywami jako pastę lub możemy nałożyć sam twaróg na kanapki a warzywa w plastry .Masło na pieczywo jeśli uwzględniono .Warzywa w tabeli to tylko przykład jak chodzi o ilość i rodzaj , ty daj tyle ile chcesz i takie jakie chcesz .

2.INDYK Z WARZYWAMI -

Mięso uwzględnione w tabeli kroisz w drobną kostkę lub w paski lub robisz w dowolnej odpowiedniej dla ciebie formie , dodajesz na patelnie wraz z warzywami (firma mrożonki dowolna – biedronka to tylko przykład) możesz też śmiało dawać dowolne swoje kompozycje ze świeżych warzyw , doprawiamy pod siebie jak chcemy i pod przykryciem dusimy aż wszystko się rozmrozi i będzie wstępnie gotowe .Następnie ściągamy pokrywkę aby nadmiar wody odparował oraz aby wszystko ładnie się podsmażyło (jeśli lubisz) . Na sam koniec podlewamy oliwa z oliwek lub olejem rzepakowym z pierwszego tłoczenia (zależy co w tabeli uwzględnione) dodajemy ryż , makaron lub kasze (zależy co uwzględnione w tabeli) mieszamy i gotowe .
Kasza jeśli uwzględniona to możesz dać dowolną jaką lubisz , jeśli w tabeli jest ryż to może być dowolny a makaron jednak lepiej jak razowy żytni (pastani ,

penne) niż pszenny

3.PASTA JAJECZNA-
Jaja gotujemy na twardo , siekamy na drobno lub możemy rozgnieść przy pomocy widelca lub ubijaczki do ziemniaków , ser żółty dobrej jakości siekamy na drobne kawałki (jeśli mamy w plastrach) jeśli mamy w kostce to możemy zetrzeć na tarce z większym oczkiem .Wsypujemy jaja i ser do miseczki , dodajemy musztard e (stołowa lub inna wedle smaku jak lubisz ostrą) dodajemy posiekanego ogórka kiszonego lub korniszona (średni ogórek do smaku) , doprawiamy do smaku solą i pieprzem .Opcjonalnie możemy posypać dowolnymi ziołami czy dodatkami (pietruszka , szczypiorek itp) , jeśli pasta wyjdzie za gęsta można dodać małą łyżeczkę jogurtu .Podajemy z pieczywem

4.KOKTAJL-

5.W CIĄGU DNIA -
jabłko duże – z ogryzkiem +- 250g

PIĄTEK

SFD Dziennik żywieniowy PoTreningu.pl

	ilość	kcal	białko [g]	węglowodany [g]	tłuszcze [g]
OWSIANKA godz. 8:00					
Mleko Łaciate 2% - Mlekpol	200 g	99.2	6.4	9.4	4
SFD Wpc Protein Plus V2	10 g	36.7	8	0.5	0.3
Orzechy włoskie	10 g	65.8	1.5	0.3	6.5
Słonecznik, nasiona	10 g	56.6	2.4	1.9	4.4
Płatki owsiane górskie Kupiec	60 g	217.8	7.2	37.8	4.2
		476.1	25.5	49.9	19.4
RYBA Z RYŻEM godz. 12:00					
Mintaj mrożony	140 g	113.1	24.5	0	1.7
Ryż brązowy	50 g	159.2	3.6	34.1	1
Bukiet 9 warzyw	200 g	69.6	4.4	11.2	0.8
Olej rzepakowy tłoczony na zimno	10 g	90	0	0	10
		431.9	32.5	45.3	13.5
TWARÓG NA SŁODKO godz. 16:00					
Twaróg tłusty - Pilos	150 g	263.6	26.6	5.3	15.2
Dżem truskawkowy wysokosłodzony	30 g	74.7	0.1	18.5	0.1
Chleb żytni pełnoziarnisty	80 g	187.7	5.4	38.3	1.4
Masło extra	10 g	74.8	0.1	0.1	8.3
		600.8	32.2	62.2	25.0
KOKTAJL godz. 20:00					
Jogurt naturalny 2%	150 g	89.3	6.6	9.3	2.9
SFD Wpc Protein Plus V2	35 g	128.5	28	1.8	1.1
Masło orzechowe - Sante	13 g	82.3	3.6	1.4	6.9
Pomarańcza	200 g	86.8	1.8	19	0.4
Banan	100 g	94.3	1	21.9	0.3
		481.2	41.0	53.4	11.6

DOSTARCZONO:	1 990,0 kcal	białko: 131,2 g	węglowodany: 210,8 g	tłuszcze: 69,5 g
POZOSTAŁO:	8,0 kcal	białko: 0,8 g	węglowodany: -0,8 g	tłuszcze: 0,5 g
ZAPOTRZEBOWANIE:	1 998,0 kcal	białko: 132,0 g	węglowodany: 210,0 g	tłuszcze: 70,0 g

1.OWSIANKA -
Jak ostatnio /zawsze

2.RYBA Z RYŻEM -

Kup mirune lub mintaja - mrożone lub świeże (podobne wartości) jeśli mrożona to jak najmniejsza ilość glazury (są to jedne z lepszych ryb i mają bardzo dobry stosunek ceny do jakości) jak chcesz możesz zamieniać dowolnie na dorsza bo ma bardzo podobny skład ale jednak dorsz jest dość drogi . Na patelnie Tłuszcz uwzględniony w tabeli (rybę przyprawiasz (sól , pieprz i co tam uważasz mogą być gotowe przyprawy)rybę podsmażasz (nie dusisz bo podczas duszenia może się zrobić gumowata lub się rozlecieć na papkę) Obsmażoną rybę odkładamy na talerz a na patelnie dosypujemy warzywa wedle uznania , obsmażamy lekko (doprawiamy) gdy wszystko będzie gotowe dodajemy rybę pokrojoną na małe kawałki , i podajemy z dodatkiem uwzględnionym w tabeli (ryz , kasza, ziemniaki itp.) Jeśli nie chcesz smażyć to możesz rybę ugotować na parze lub zrobić w piekarniku i wtedy oliwę możesz użyć na surowo do warzyw

3.TWARÓG NA SŁODKO -
Pieczywo posmaruj masłem (jeśli uwzględnione) , nałóż plastry twarogu i posmaruj dżemem (dowolny jaki masz i jaki lubisz , może być powidło)

4.KOKTAJL-

SOBOTA

SFD — Dziennik żywieniowy — PoTreningu.pl

	ilość	kcal	białko [g]	węglowodany [g]	tłuszcze [g]
PLACUSZKI TWAROGOWE ... godz. 9:00					
Ser twarogowy półtłusty	150 g	197.1	28.2	5.6	6.9
Jaja kurze (100g)	120 g	167.6	15	0.7	11.6
Mąka pszenna typ 450	50 g	173	5	37	0.6
SFD Wpc Protein Plus V2	20 g	73.4	16	1	0.6
Truskawki mrożone	200 g	56.8	1.4	11	0.8
Miód pszczeli	20 g	63.9	0.1	15.9	0
		731.8	65.7	71.2	20.5
Naleśniki po meksykańsku godz. 15:00					
Naleśnik	140 g	300.3	11.3	48.3	6.9
Sos meksykański - Łowicz	100 g	69.6	1.7	15.7	0
Ser Gouda - Mlekovita	40 g	133.6	10	0	10.4
Sos słodki chilli - Tao Tao	30 g	54	0	13.5	0
Szynka wołowa	140 g	142.8	28	1.4	2.8
		700.3	51.0	78.9	20.1
SER PLEŚNIOWY Kanapki godz. 19:00					
Chleb żytni pełnoziarnisty	70 g	164.2	4.7	33.5	1.3
Ser camembert naturalny - Turek	100 g	350.2	17.5	0.3	31
Bukiet 9 warzyw	100 g	34.8	2.2	5.6	0.4
		549.2	24.4	39.4	32.7

DOSTARCZONO:	1 981,3 kcal	białko: 141,1 g	węglowodany: 189,5 g	tłuszcze: 73,3 g
POZOSTAŁO:	16,7 kcal	białko: -9,1 g	węglowodany: 20,5 g	tłuszcze: -3,3 g
ZAPOTRZEBOWANIE:	1 998,0 kcal	białko: 132,0 g	węglowodany: 210,0 g	tłuszcze: 70,0 g

1.PLACUSZKI TWAROGOWE -
Jaja kurze całe
cukier 5 g (opcja)
Maliny/Truskawki

Mąka pszenna pełnoziarnista Lubella (Może być pszenna)
Ser twarogowy półtłusty/tłusty

Do miski włożyć twaróg, mąkę, dodać same żółtka (białka zachować) i wszystko wymieszać.
Białka ubić na sztywną pianę i dodać do masy twarogowej, połączyć składniki delikatnie mieszając łyżką. Nakładać porcje ciasta (po ok. 2 łyżki) na rozgrzaną, suchą patelnię (np. teflonową, naleśnikową) i rozprowadzić je po powierzchni formując kształtnego placka. Smażyć partiami, z każdej strony do zarumienienia. Podajemy z malinami/ truskawkami . jeśli jest odżywka uwzględniona to dodać do masy lub rozrobić z owocami (polewa) lub z ma l a ilością wody i zrobić krem .

2.NALEŚNIKI PO MEKSYKAŃSKU -
Naleśniki robimy wedle klasycznego przepisu (zrobić można większą ilość dla pozostałych domowników) Odkładamy dla siebie tyle naleśników ile podane w tabeli według gramatury (jeden bardzo duży , dwa średnie lub 3 małe – różnie wychodzi bo średnio nalesnik ma +- 70g) Mięso uwzględnione w tabeli mielimy lub kupujemy mielone w sklepie (ale tylko mielone na miejscu nie żadne gotowe pakowane), dusimy pod przykryciem (można dodać opcjonalnie pieczarki , cukinie), doprawiamy (Sól , pieprz , ewentualnie coś na ostro jak ktoś lubi) gdy mięso będzie gotowe to ściągamy pokrywkę aby nadmiar wody odparował , dosypujemy kukurydze konserwową (jak nie ma to nic się nie dzieje) zalewamy sosem meksykańskim (wartość w tabeli podana orientacyjnie - nie dajemy więcej ale jeśli podana wartość będzie zbyt dużą to dajemy mniej , farsz ma być mokry ale nie może pływać w sosie . Rozkładamy naleśnik , farsz równo rozkładamy z jednej strony wzdłuż naleśnika i rolujemy .Tak złożone naleśniki kładziemy na patelni lub brytfance (jeśli robimy tylko dla siebie to szkoda odpalać piekarnik) na górę naleśników kładziemy plastry sera smażymy pod przykryciem aż ser się roztopi , w piekarniku aż zacznie się opiekać . Po wyciągnięciu polewamy delikatnie ostrym ketchupem lub małą ilością sosu np. tao tao chili slodki .(z patelni będą bardziej miękkie natomiast z piekarnika chrupiące i opieczone)

3.KANAPKI z Pleśniowym serem -
Ser camembert lub dowolny pleśniowy (firma dowolna) podawać z pieczywem i dowolnymi warzywami

NIEDZIELA

Dziennik żywieniowy	ilość	kcal	białko [g]	węglowodany [g]	tłuszcze [g]
JAJO NA MIĘKKO godz. 9:00					
Jaja kurze (100g)	120 g	167.6	15	0.7	11.6
Bułka pszenna	90 g	249	7.3	51.9	1.4
Masło extra	10 g	74.8	0.1	0.1	8.3
Bukiet 9 warzyw	100 g	34.8	2.2	5.6	0.4
		526.2	24.6	58.3	21.7
PIERŚ Z WORECZKA godz. 14:00					
Kurczak pierś	220 g	244.2	46.2	0	6.6
ziemniaki	200 g	153.8	4	34	0.2
Bukiet 9 warzyw	200 g	69.6	4.4	11.2	0.8
		467.6	54.6	45.2	7.6
ZAPIEKANKA (salami lub wi... godz. 19:00					
Bagietka	90 g	225.3	7.2	47.7	0.6
Pieczarki	100 g	16.4	2.7	0.5	0.4
Ser Gouda - Mlekpol	50 g	173.7	13	0.1	13.5
Szczypiorek	20 g	5.3	0.7	0.3	0.1
Ketchup Markowy łagodny - Roleski	30 g	32.4	0.4	7.5	0.1
Salami luksusowe	40 g	211.9	8.5	0.4	19.6
		665.0	32.5	56.5	34.3
W CIĄGU DNIA godz. 20:00					
Big milk lody	250 g	340.5	8.5	50.8	11.5
		340.5	8.5	50.8	11.5
DOSTARCZONO:	1 999,3 kcal	białko: 120,2 g	węglowodany: 210,8 g	tłuszcze: 75,1 g	
POZOSTAŁO:	-1,3 kcal	białko: 11,8 g	węglowodany: -0,8 g	tłuszcze: -5,1 g	
ZAPOTRZEBOWANIE:	1 998,0 kcal	białko: 132,0 g	węglowodany: 210,0 g	tłuszcze: 70,0 g	

1.JAJA NA MIĘKKO -
Podawać z pieczywem z masłem i dowolnymi warzywami

2.PIERŚ Z WORECZKA -
Pierś (kurczak lub indyk) zrób duszoną lub w piekarniku w naczyniu żaroodpornym / gotowy woreczek typu sposób na .Podawaj z ziemniakami i dowolnym dodatkiem

3.ZAPIEKANKA -
Bagietka lub bułka typu hot dog
Salami lub dobrej jakości kiełbasa wiejska (co wolisz) Możesz też nie dać nic tylko same pieczarki i zostanie ci troche kalorii do dyspozycji.
Ser gouda(dowolna firma)
Cebula
Pieczarki
Przyprawy (sól, papryka, pieprz , gyros opcja)
Szczypiorek (opcja)
Ketchup
Cebulę kroimy w piórka , pieczarki w kostkę lub cienkie plastry (doprawiamy wedle uznania np. sól, pieprz , papryka) dusimy pod

przykryciem do momentu aż będą miękkie , sciągamy pokrywkę aby woda odparowała (zawartość ma być nie wysuszona zbyt bardzo) Bagietkę lub bułkę zwykłą typu hot dog przecinamy na pół po długości , nakładamy równo farsz z cebuli i pieczarek , na wierzch salami lub kiełbasę i wszystko równo przykrywamy serem . Jeśli przygotowaliśmy większą ilość to wsadzamy do rozgrzanego piekarnika na blasze 170stopni i trzymamy do momentu aż ser się roztopi (kilka minut) jeśli robimy tylko dla siebie to śmiało można zrobić na głębokiej patelni pod przykryciem (tak samo będzie chrupka jak z pieca) trzymamy do momentu aż ser się roztopi . Wyciągamy na talerz , posypujemy posiekanym drobno szczypiorkiem lub zieloną cebulką , polewamy ketchupem i gotowe

4.W CIĄGU DNIA -

340 kcal na dowolną zachciankę - zjedz co tylko zechcesz , lody to przykład i nim się nie sugeruj ty kup co chcesz i zjedz lub wypij , do określenia kaloryczności tego co jesz sugeruj się informacjami na etykiecie lub posiłkuj się stroną WWW.ilewazy.pl